



*Es scheint, dass in dieser strahlenden Summertime '24 viele Menschen ihre Aufmerksamkeit auf Freizeit und Entspannung richten.*

*Unsere "7. Sinn-Regeln" sollen nicht maßregeln oder erschöpfend sein, sondern sie stellen lediglich eine Anregung dar, um entspannt durch den Sommer zu kommen:*

#### Erstens

- denken Sie an die Flüssigkeitszufuhr! Die Sonne scheint, und das bedeutet, dass wir mehr schwitzen. Es ist wichtig, genug Wasser zu trinken. Eine lustige Idee ist es, aromatisiertes Wasser mit frischen Früchten wie Beeren oder Zitronenscheiben zu probieren. Das ist nicht nur erfrischend, sondern macht das Trinken auch zum Vergnügen.

#### Zweitens

- die Sonnencreme nicht vergessen! Es ist nicht nur ein Witz, dass man wie ein Krebs rot werden kann, wenn man zu lange in der Sonne bleibt. Schützen Sie Ihre Haut und verhindern Sie langfristige Schäden, indem Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Vielleicht könnten Sie auch einen modischen Sonnenhut tragen, um sowohl stilvoll als auch geschützt zu sein.

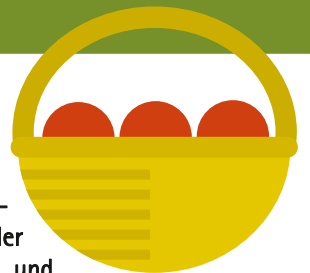
#### Drittens

- bleiben Sie aktiv, aber mit Maß. Die Summertime '24 ist die perfekte Gelegenheit, um draußen Sport zu treiben. Aber übertreiben Sie es nicht in der Hitze. Wählen Sie die kühleren Morgen- oder Abendstunden für Ihre Aktivitäten. Und warum nicht mal eine neue Sportart ausprobieren? Beachvolleyball, anyone?



#### Viertens

- ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Sommer ist die Zeit der frischen Früchte und Gemüse. Nutzen Sie diese reiche Auswahl für leckere Salate und Smoothies. Und wie wäre es mit einem fröhlichen Picknick im Park? Vergessen Sie aber nicht die gesunden Snacks!



#### Und dann ...

... noch ein wenig Humor: Warum lieben Geheimagenten den Sommer? Weil sie dann endlich ihre Sonnenbrille tragen können, ohne verdächtig auszusehen!

In der Summertime '24 ist es gut, sich um die Gesundheit zu kümmern und gleichzeitig die Freuden des Sommers zu genießen. Bleiben Sie sicher und haben Sie Spaß!

*Ihre Summertime-Beauftragte C. H.*

*Was noch wichtig ist - jetzt mal im Ernst (Seite 2)*

### Informiert sein

- Hitzewarnungen beachten
- (z.B. [www.dwd.de](http://www.dwd.de))
- individuelle Trinkmenge und Medikamente anpassen (Hausarzt/-ärztin)
- Medikamentenlagerung (in der Apotheke fragen bzw. Verbraucherzentrale: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/gesundheitspflege/medikamente/medikamente-bei-hitze-richtig-lagern-76062>)

### Unterstützung finden

- Freund:innen, Nachbarschaft u. Familie
- mit Schule / Kitas bzw. Pflegedienst/-person/-einrichtung sprechen
- Angebote und Initiativen der Stadt nutzen
- "Buddy System": gefährdete Personen ohne weitere Unterstützung durch z.B. Pflegedienste, werden - mit Einverständnis - regelmäßig betreut (Anruf, Besuch)

### Am Arbeitsplatz (Innen/Außen)

- Getränke bereit stellen
- **AUBEN: genug trinken – bis zu 3 Litern und mehr**
- **AUBEN: Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille mit UV-Schutz und Seitenschutz**
- **Arbeits- und Pausenbereich verschatten**
- **mehrere, kurze Pausen einplanen**
- **schwere Arbeiten in die kühleren Morgen- u. Abendstunden legen**

### Erste Hilfe am Arbeitsplatz

- in den Schatten legen
- Wasser in kleinen Mengen trinken
- kühle, feuchte Tücher auf Beine, Stirn, Nacken

### Tipps für Eltern mit kleinen Kindern

- Säuglinge sollten gar nicht in die Sonne!
- Windel: Ausscheidungsmenge beachten
- Ist der Nacken feucht, ist es dem Baby zu warm!
- Um das Baby vor Überhitzung zu schützen, den Kinderwagen in der Sonne niemals abdecken!

### Vorsicht bei

- Erschöpfungsgefühlen • Blässe / Röte
  - Kopfschmerzen • Übelkeit • Kurzatmigkeit • Verwirrtheit • Unruhe • Muskelschmerzen • erhöhter Temperatur/Fieber • Infektionen • Verstopfung.
- Halten Sie Rücksprache mit dem Hausarzt / der -ärztin.

### Schnell handeln bei

- Bewusstseinsstrübung mit reduzierter Ansprechbarkeit
- hohem / niedrigem Blutdruck
- schwerer Atemnot
- wiederholtem, heftigem Erbrechen
- heftigen Kopfschmerzen
- Krampfanfall
- Körpertemperatur über 39°C.

Mehr Informationen auch im Hitzeknigge des Umweltbundesamtes:

<https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/210215-hitzeknigge-allgemein-bf.pdf>



... und wenn wir schon mal dabei sind:

## Dein Gartenprojekt – Hitzeschutz für die Stadt



Weitere Infos: <https://www.mehrgruenamhaus.de/>



Verein  
**Familiengerechte  
Kommune**

Südring 25, 44787 Bochum  
Telefon 0176 51023939  
[info@familiengerechte-kommune.de](mailto:info@familiengerechte-kommune.de)  
[www.familiengerechte-kommune.de](http://www.familiengerechte-kommune.de)

Quellenangabe:  
Umweltbundesamt, Verbraucherzentrale  
Redaktion: Christine Hohmuth